

# Mein Übungstagebuch

Empfehlung:  
Eine Einheit sollte  
mindestens vier  
Wochen betragen.

für: \_\_\_\_\_  
Hier bitte Deinen Namen eintragen.

am: \_\_\_\_\_  
Hier bitte das Startdatum eintragen.

		FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO
<b>WOCHEN</b> <b>1</b>	<input checked="" type="checkbox"/>							
<b>WOCHEN</b> <b>2</b>	<input checked="" type="checkbox"/>							
<b>WOCHEN</b> <b>3</b>	<input checked="" type="checkbox"/>							
<b>WOCHEN</b> <b>4</b>	<input checked="" type="checkbox"/>							
<b>WOCHEN</b> <b>5</b>	<input type="checkbox"/>							
<b>WOCHEN</b> <b>6</b>	<input type="checkbox"/>							
<b>WOCHEN</b> <b>7</b>	<input type="checkbox"/>							
<b>WOCHEN</b> <b>8</b>	<input type="checkbox"/>							

Die Smilies helfen Dir Deine Übungsfortschritte zu dokumentieren. Trage an jedem Tag den Smilie ein, der Deine Laune oder Dein Gefühl am besten wiedergibt. Bis zu drei ganz persönliche Smilies kannst Du Dir auch selbst gestalten...

**JA, ich habe heute mind. 15 Minuten ...**

**NEIN, ich ...**

**Meine Smilies**



mit viel Spaß geübt



mit Spaß geübt



geübt



mit Spaß rumge-spielt



ohne Lust geübt



habe nix gemacht



hatte keine Lust



.....



.....



.....